

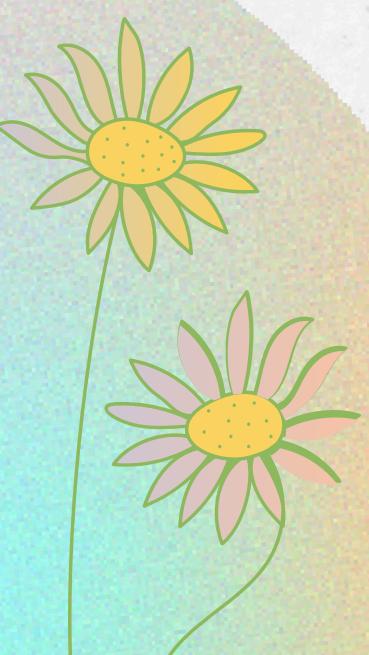


DESPERTAR SOMÁTICO: CORPO QUE ESCUTA

“O CORPO FALA COM MURMÚRIOS ANTES DE GRITAR.”

Reflexão

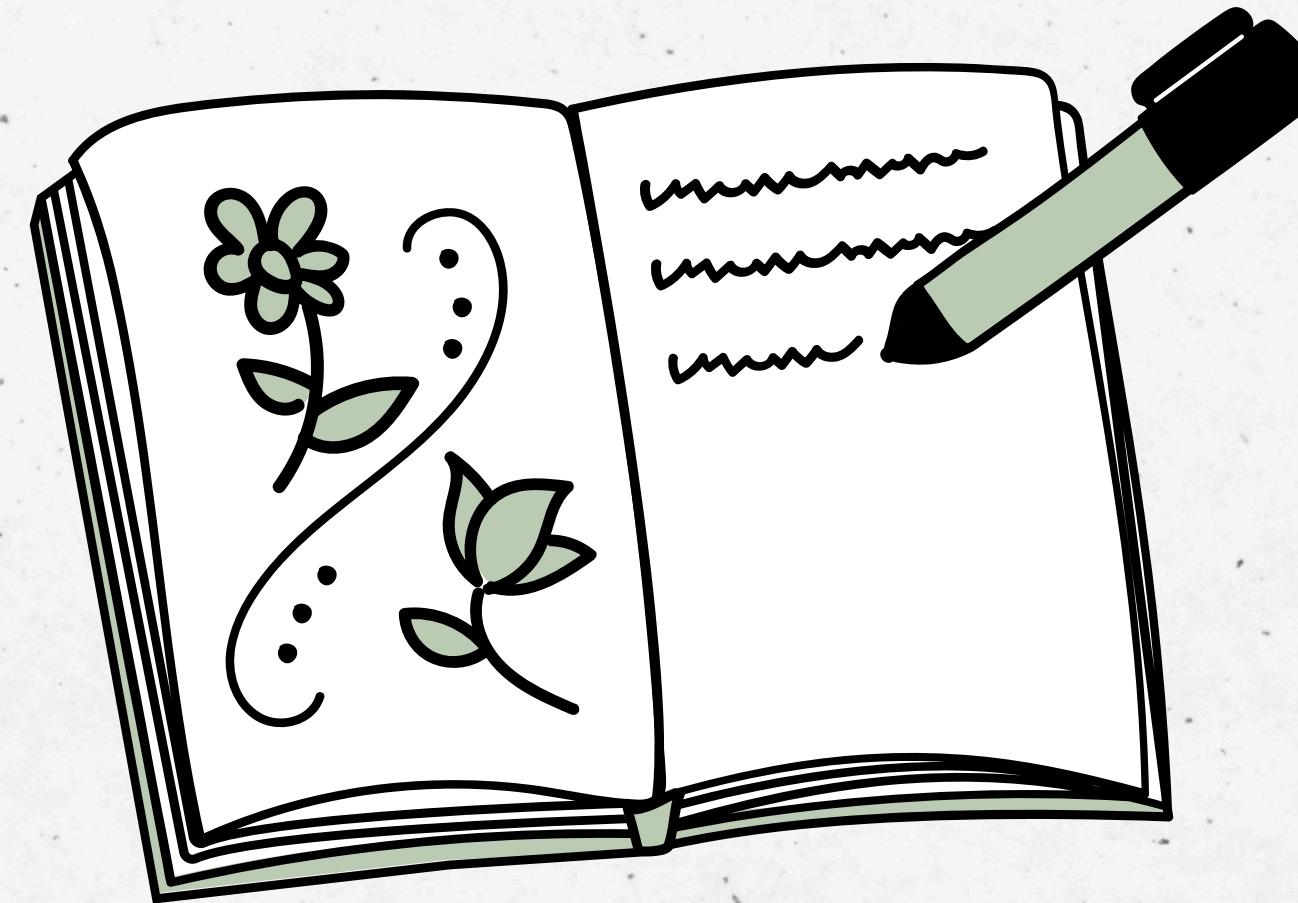
A escuta somática é a arte de perceber o que se passa dentro de nós, sem julgamento. Ao cultivar presença, abrimos espaço para a inteligência do corpo guiar o nosso caminho. O corpo é um mestre gentil, se lhe dermos tempo.



Journaling

Que sinais o meu corpo me tem dado ultimamente?

Como reajo quando surge uma sensação desconfortável?



O que acontece quando abrandas e escutas o teu corpo?

Que partes de mim querem ser ouvidas neste momento?





Ritual de Integração

Deita-te de costas, com uma mão no peito e outra no abdómen. Respira e escuta. Fica assim por 5 minutos.

Depois escreve o que ouviste — mesmo que não venham palavras.



Faz uma infusão suave de camomila com algumas pétalas de rosa secas (ou só camomila, se não tiveres rosa).

Senta-te com a chávena e leva-a ao nariz. Inala. Enquanto bebes, coloca uma mão no peito e outra no ventre.

Sussurra internamente:

“Escuto o meu corpo com curiosidade e ternura.”

Permite que o calor do chá te ajude a pousar.

No fim, escreve uma palavra ou frase que o teu corpo te tenha ‘dito’ hoje.



No fim, agradece ao teu corpo
pela sua sabedoria de
purificação

